



Советы



ИНСТРУКТОРА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ



# СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Ф**изкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

**С**портивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носки, спортивную обувь.

**Н**ужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходить на улицу.

**ФУТБОЛКА** должна быть изготовлена из натуральных материалов. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.

**ШОРТЫ** должны быть неширокие и не стесняющие движения.

**НОСКИ** не слишком теплые.

**ОБУВЬ** на резиновой подошве. Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме.





## ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

! Нельзя навязывать те упражнения, которые явно не нравятся малышу, так как в принципе одних и тех же результатов порой можно достичь разными средствами. Если башею ребенка утомляют пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчик шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

! Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

! Не рекомендуются дошкольникам басы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой бас на смешанный, когда ребенок упирается коленями или локтями в опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в басы, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

! При обучении лазанию не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т.е. до 2,2 м. Только когда малыш старше трех лет обладает лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

! В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием статической трудной позы (сид на корточках, руки в стороны). Поэтому чаще меняйте положения. Упражнения должны быть динамичными. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

! Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске “Здоровье”.

! Не разрешайте малышу совершать прыжки с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

**ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!**







## **ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.**

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей всего около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультуры является приоритет здоровья. Сегодняшний день физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятия не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей - это прихоть и пользы не приносит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка. На занятиях дети занимаются:



- С мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;



- Играют в подвижные игры;



- Двигаются под музыку;



- Участвуют в спортивных эстафетах;



- Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;



- Укрепляют здоровье



- Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма



- Развивают координацию





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организовать начало дня в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного и нравственного, эстетического и трудового воспитания.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачах физкультурного инвентаря и переоборудования отводятся минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей — 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 и т. д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном.

Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

**При выполнении упражнений необходимо закреплять у детей навыки правильного дыхания.**







## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиваться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

## УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКЕ

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положение осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое увлечение, как ношение на голове книги. Книгу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как можно дальше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

И, конечно же, подавайте малышу собственный пример ровной осанки. Тогда он поймет, что прямая осанка – это всегда красиво.

**В значительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.**





Подготовила инструктор по физической культуре:

Кожемяко Марина Сергеевна